



# LA EXCELENCIA DEL FÚTBOL FORMATIVO

## EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DE CARRERA EN FÚTBOL

SERGIO ACUÑA LORENTE  
Licenciado en CC. Activ. Físicas y el Deporte



# Introducción

- ¿Por qué?
- Beneficios
  - Rendimiento
  - Prevención
  - Formación
- Enfoques
  - Calentamiento
  - Parte Principal





# Calentamiento

- Conceptos Previos Generales
  - Orgánico
  - Bioquímico
  - Psicológico
- Consecuencias de un buen calentamiento
  - Disminución de desgarros musculares
  - Preparación cardiorespiratoria
  - Aumento Temperatura muscular (menos viscoso)
  - Disminuye el estado de ansiedad
  - Aumento Coordinativo
  - Menor riesgo lesivo en antagonistas
  - Beneficio osteoarticular



# Calentamiento

- ¿Existe el Calentamiento "Tipo" o "Perfecto"?
- Existen Reglas Básicas (Álvarez del Villar)





# Calentamiento

- Enfoques:
  - General
  - Específico:
    - Técnico →
    - Calidad Física
    - Lúdico
    - Decisional
- PROPONEMOS OTRO ENFOQUE MÁS
  - Enfocado a la Técnica de Carrera





## Técnica de Carrera en el Calentamiento

- Ejecución Técnica
- Juegos y Elementos Básicos
- Dependencia de la Etapa Formativa
  - Contenidos Diferentes en Alevines y Juveniles

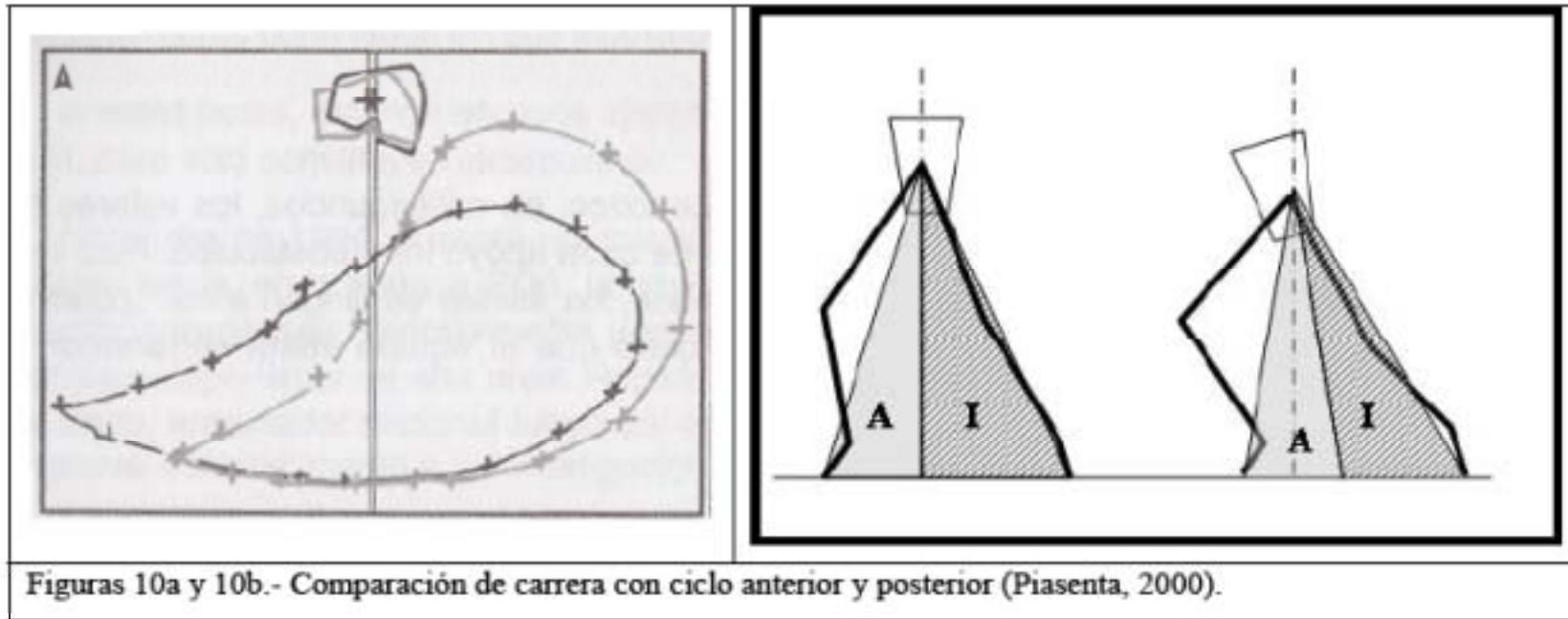


AHORA SOLO TENGO QUE SABER QUÉ ES ESO DE LA TÉCNICA DE CARRERA



# ASPECTOS BIOMECÁNICOS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

## Modelos







Ciclo Posterior  
Ciclo Anterior



# Aspectos Biomecánicos de la Técnica de Carrera

## FASES

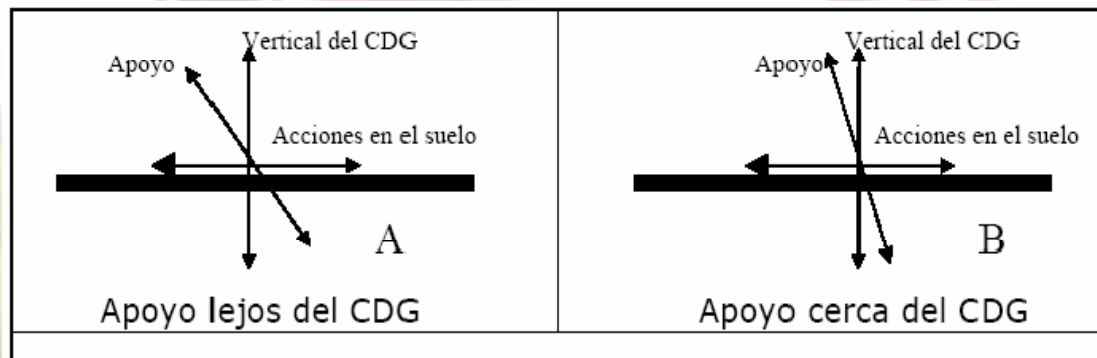
FASE DE APOYO			FASE DE SUSPENSIÓN
Desde la toma de contacto al fin de la impulsión			Ausencia de contacto en el suelo
FASE DE CONTACTO	(Amortiguación)	FASE DE IMPULSO	
			



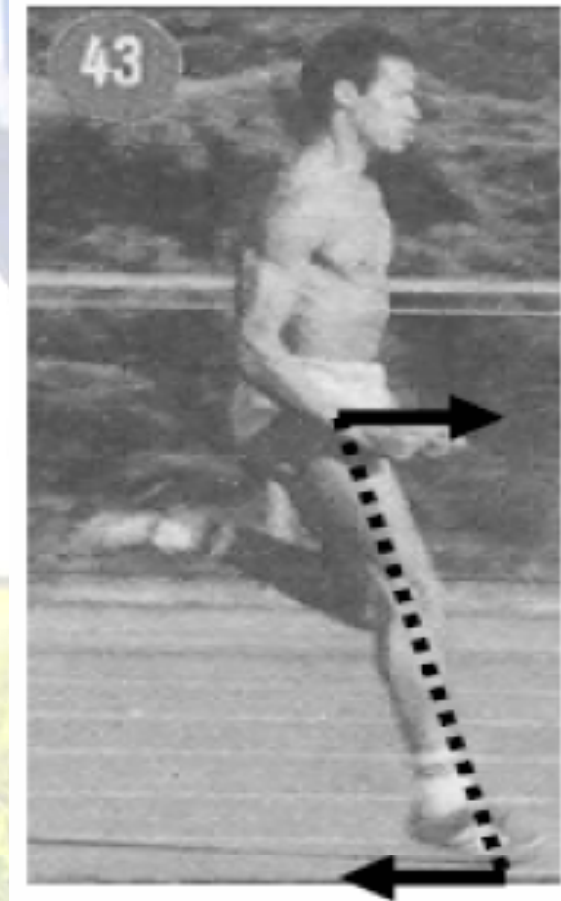


# Aspectos Biomecánicos de la Técnica de Carrera

- Toma de Contacto
  - Borde externo → Metatarsianos → Dedo Gordo
- Muy Lejos → Amortiguo y freno
- Muy Cerca → Poco Impulso



*A mayor velocidad más lejos y viceversa*

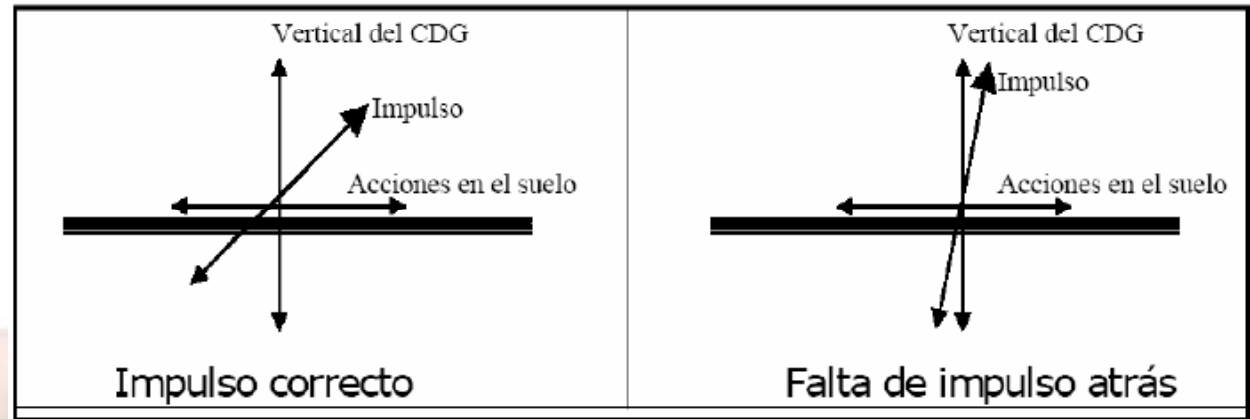




# Aspectos Biomecánicos de la Técnica de Carrera

## El Impulso

- Brazos Equilibran
- Cadera Elevada
- Tronco Vertical sin movimientos
- Coordinación!! Agonistas vs Antagonistas
- Fuerza Reactiva  $>$  Fuerza Máxima





# Aspectos Biomecánicos de la Técnica de Carrera

## VUELO

- CDG No muy Elevado
- Recogemos la pierna con el pie pegado al muslo
- Buscar rápido el apoyo sin perder amplitud
- Evitar Flexión de Cadenas cinéticas tobillo-rodilla-cadera
- Tensión en Tren Superior
- Flexión de 90° Brazo (por delante no supera los hombros, por detrás la cadera)



# Aspectos Biomecánicos de la Técnica de Carrera

Podemos Incidir en:

- Movilidad Articular
- Potencia y Elasticidad Muscular
- Cansancio o Fatiga
- Dominio Técnico (coordinación intermuscular)

No podemos Incidir en la Longitud de Las piernas del Jugador

Velocidad → Modelo Biomecánico y Gasto Energético (Cualitativo)

Resistencia → Economía del Esfuerzo, menos técnico (Cuantitativo)

INCI DI REMOS EN AMBOS CON NUESTRO ENTRENAMIENTO



# Aspectos Biomecánicos de la Técnica de Carrera

## Feedback

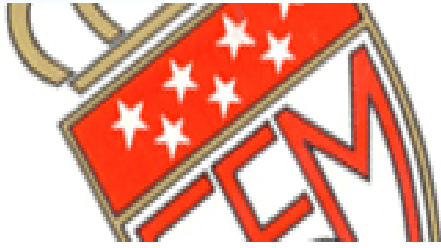
Indicaciones de Técnica de Carrera (Ballesteros)	EVITAR	PROCURAR
	1-Impulso y elevación de rodillas insuficiente	1. Coincidir punto más alto de la rodilla que avanza con mayor extensión de pierna que impulsa
	2. Golpear con el pie el suelo llegando de talón	2. Apoyo del pie con acción (excéntrica) de tobillo haciendo “Muelle”
	3. Tronco “caído” adelante o arqueado hacia atrás	3. Tronco en posición similar que al andar (ligeramente más inclinado)
	4. Cabeza oscilante y movimiento lateral de hombros excesivo.	4. Cabeza vertical (en prolongación del tronco) con la mirada al frente
	5. Braceo demasiado alto y cruzado en el pecho	5. Movimiento de brazos a los lados de la cadera y semiflexionados (90° aprox.)
	6. Recoger antes de tiempo la pierna de impulso	6. Acción de la pierna de impulso completa, no excesivamente en sentido vertical.
	7. Correr en ZigZag o con agarrotamiento.	7. Correr “en línea” colocando los pies uno delante del otro.



# Aplicación AI Fútbol

- Como Calentamiento
- Como Parte Principal
- De Forma Analítica
- De Forma Global
- Con Transferencia Específica





# Aplicación al Fútbol

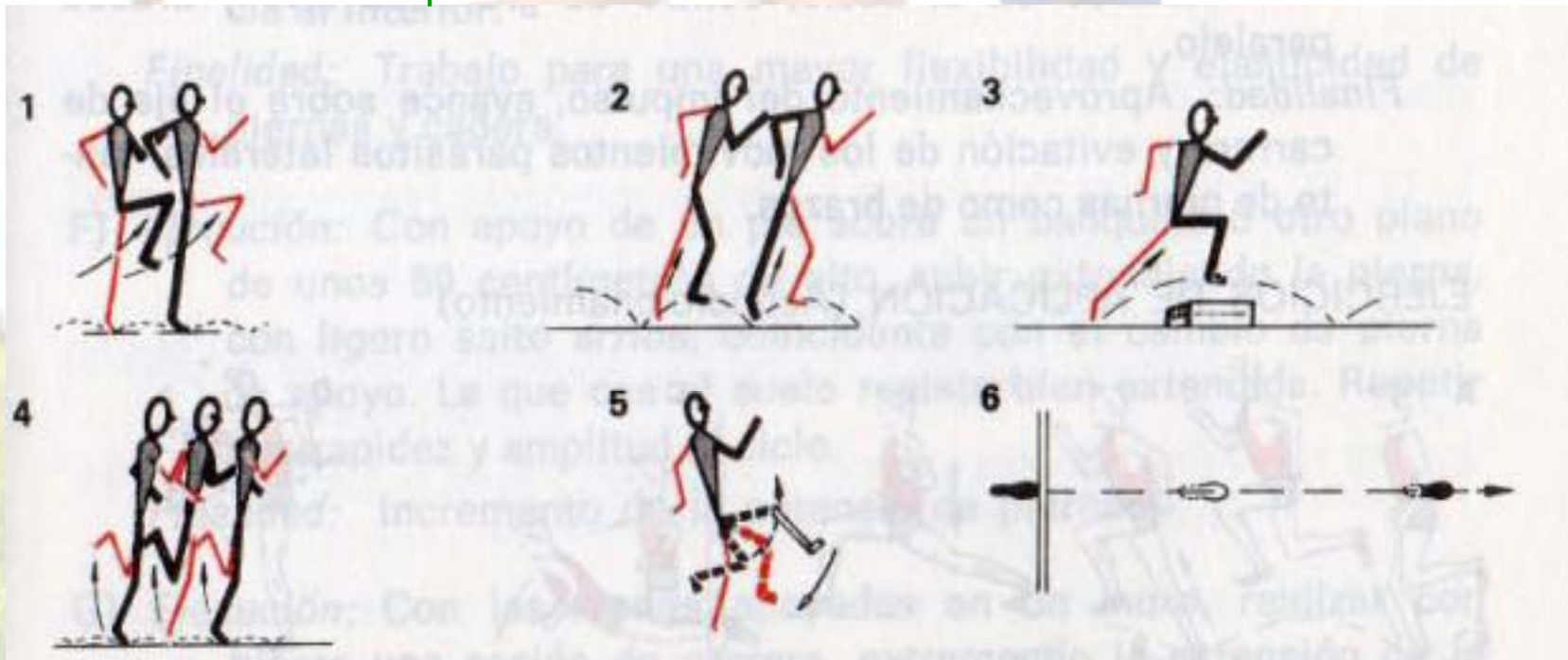
## Estructuración de las Etapas

FASE	ASIMILACIÓN			APLICACIÓN		
CATEGORIA	PREBENJAMÍN	BENJAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	CADETE	JUVENIL
ETAPA	APRENDIZAJE			ACONDICIONAMIENTO		
OBJETIVO	Aprender a Correr		Técnico		Específico	
ENFOQUE	Calentamiento	Calentamiento	Cal + Ppal.	Cal+ Ppal.	Principal	Principal
MEDIO	Tarea Jugada	Tarea Jugada	Tarea Estructurada	Tarea Estructurada	Contenido Global	Contenido Global



## Ejemplos Prácticos

- Apropriada para toda la fase de Asimilación. Muy buena para *aprender a correr*, adecuada con transferencia *específica a técnica* estable de fútbol.
- Orientación: En fase de Aprendizaje como tarea principal, en fase de Perfeccionamiento como Calentamiento.
- Naturaleza: de tipo analítico.







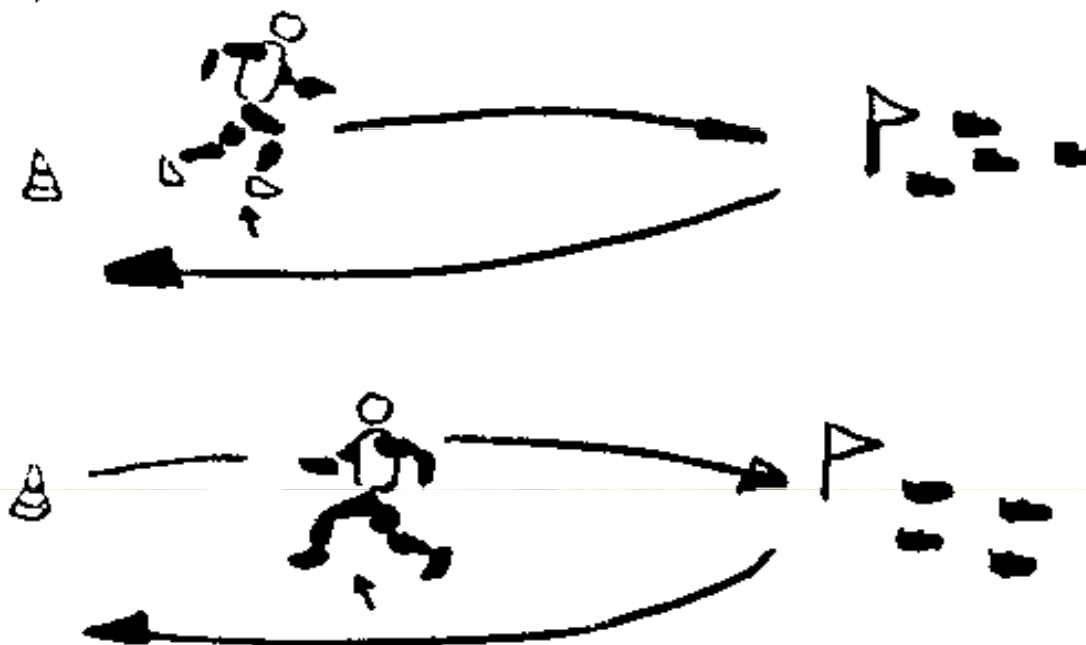
## Ejemplos Prácticos

**Objetivo:** Juegos.

**Formación:** Por equipos.

**Material:** Conos de señalización.

**Situación:** Efectuar una carrera de relevos por equipos, teniendo en cuenta que los jugadores realizan el recorrido de ida descalzos y al franquear el cono deben coger sus propias zapatillas, calzárselas y volver lo más deprisa posible a dar el relevo al compañero.





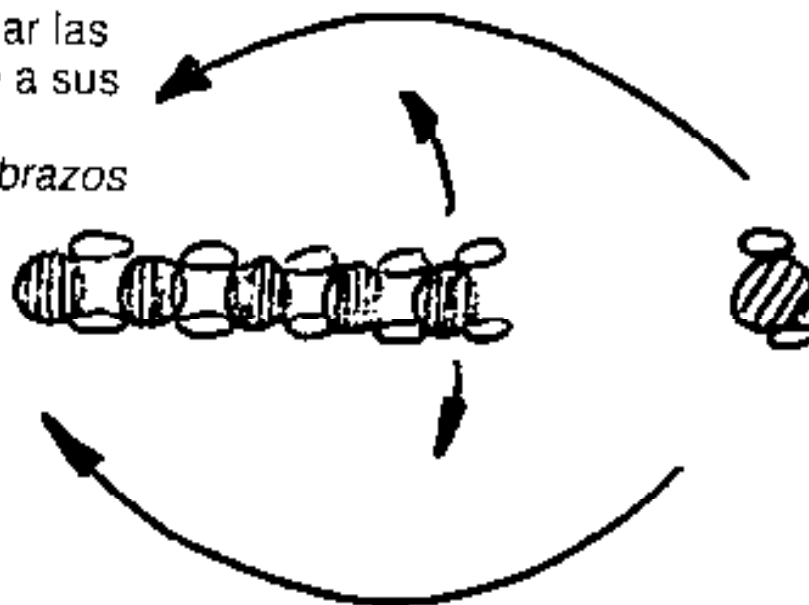
## Ejemplos Prácticos

**Objetivo:** Juegos.

**Formación:** Grupos de cinco jugadores cogidos por la cintura u hombros y un sexto jugador enfrente de esta formación.

**Situación:** El cabeza del grupo debe intentar dirigir la formación, con el fin de evitar que el jugador esté solo y enfrente toque la espalda del último componente del grupo; cambiar las posiciones (La gallina protege a sus polluelos del zorro).

**Consigna:** Evitar el trabajo de brazos y actuar sólo con las piernas.





## Ejemplos Prácticos

**Objetivo:** Motricidad de base.

**Formación:** Individual.

**Material:** Bancos suecos de gimnasio.

**Situación:** Los alumnos pasan entre los bancos suecos a modo de Skipping.

**Consigna:** Variamos la estructura de la zancada jugando con la frecuencia y amplitud de la misma.





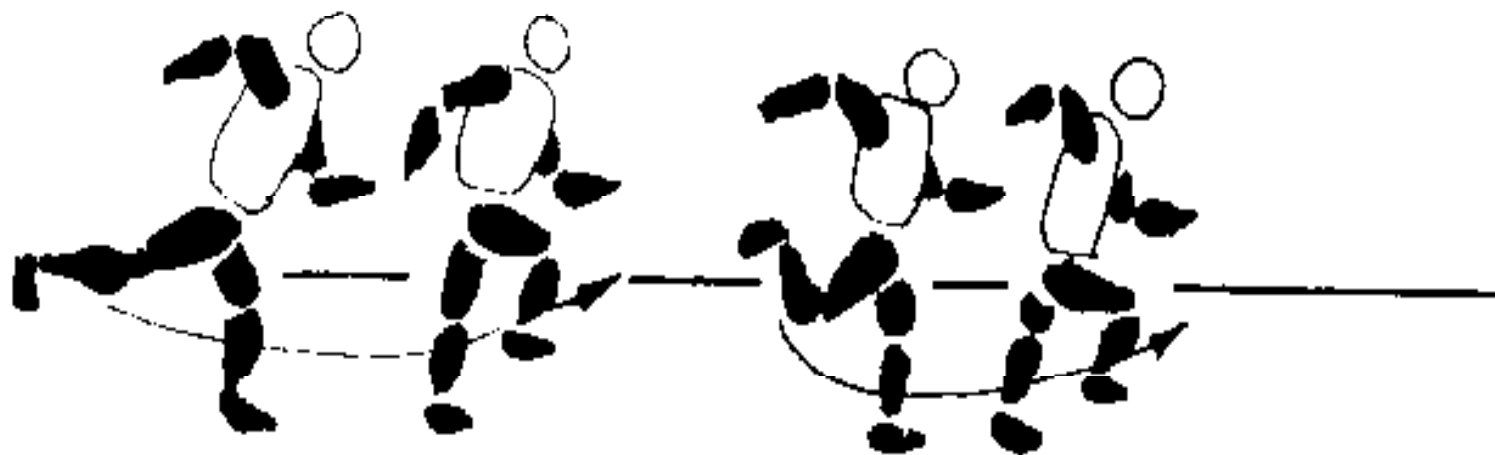
## Ejemplos Prácticos

**Objetivo:** Percepción y mejora de la zancada de alta velocidad.

**Formación:** Individual.

**Situación:** Pasamos varias veces, en una intensidad submáxima, de un ciclo posterior de zancada a un ciclo anterior de zancada.

**Consigna:** Observamos y analizamos en grupo las diferencias.





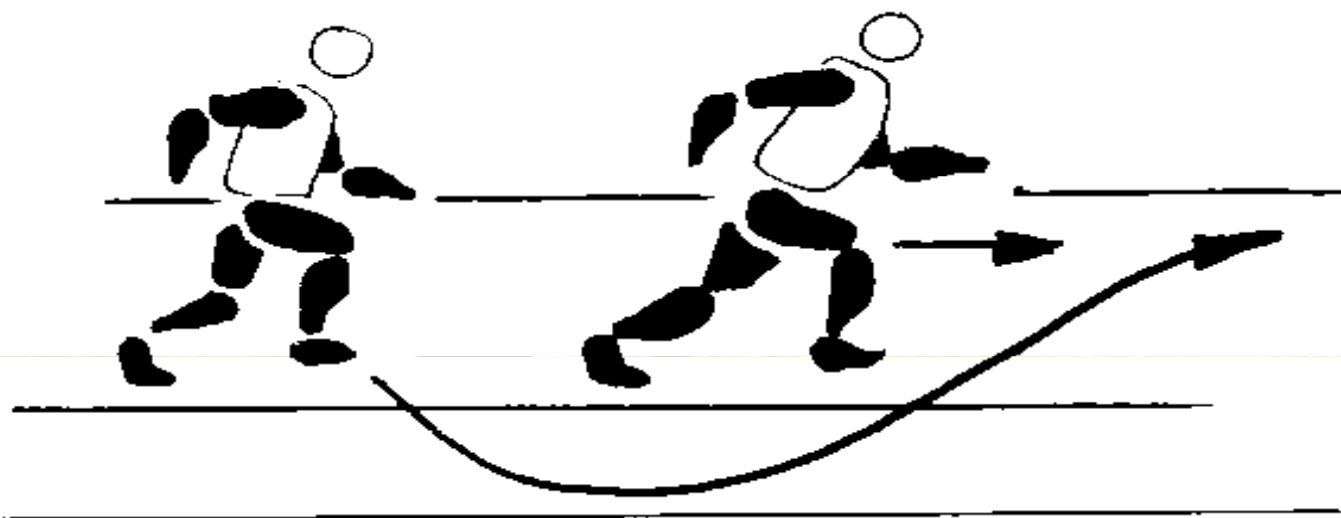
## Ejemplos Prácticos

**Objetivo:** Dominio y control de la zancada de carrera con cambios de ritmo.

**Formación:** Por parejas.

**Situación:** Dos alumnos corren uno detrás de otro. El alumno que parte en posición atrasada adelanta a su compañero realizando un cambio de ritmo y situándose unos metros delante de éste volviendo a recuperar el ritmo inicial. Se repite la misma situación varias veces.

**Consigna:** Este mismo ejercicio puede realizarse en grupos de varios alumnos.





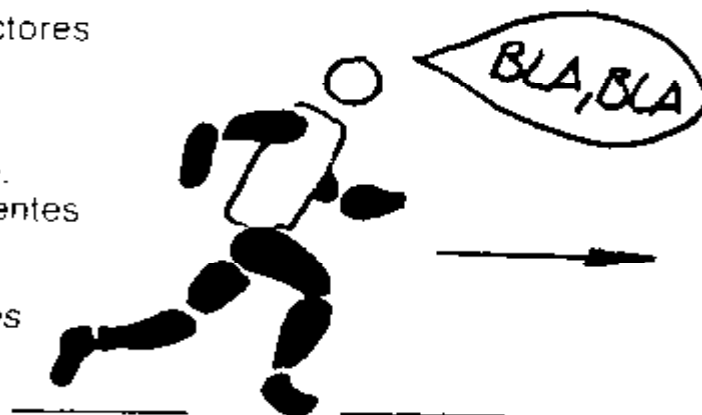
## Ejemplos Prácticos

**Objetivo:** Dominio de los factores energéticos. Correr rápido, controlando los problemas respiratorios.

**Formación:** Individual y libre.

**Situación:** Corremos a diferentes ritmos, hablando, silbando, cantando...

**Consigna:** ¿Qué sensaciones experimentamos?



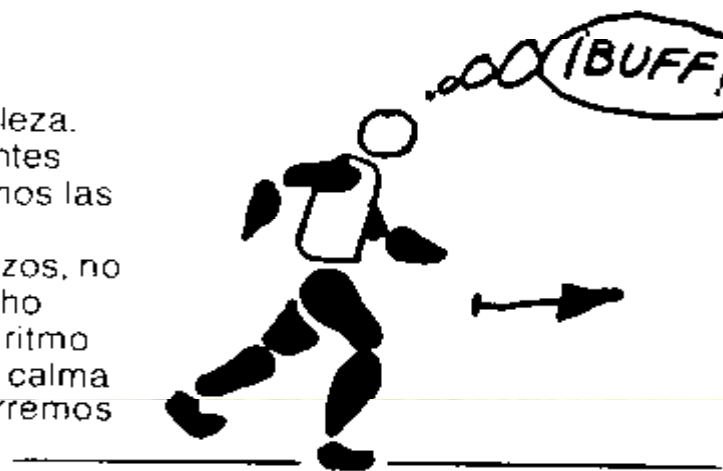
**Objetivo:** Dominio de los factores energéticos. Correr rápido, controlando los problemas respiratorios.

**Formación:** Individual y libre.

**Material:** Ambiente de naturaleza.

**Situación:** Corremos a diferentes ritmos de carrera. Interiorizamos las diferentes sensaciones de cansancio: "Me pesan los brazos, no siento las piernas, tengo mucho calor, me cuesta mantener el ritmo respiratorio..." Volvemos a la calma y nos recuperamos, luego corremos otra vez.

**Consigna:** Conocimiento y acomodación a las situaciones de fatiga.





## Ejemplos Prácticos

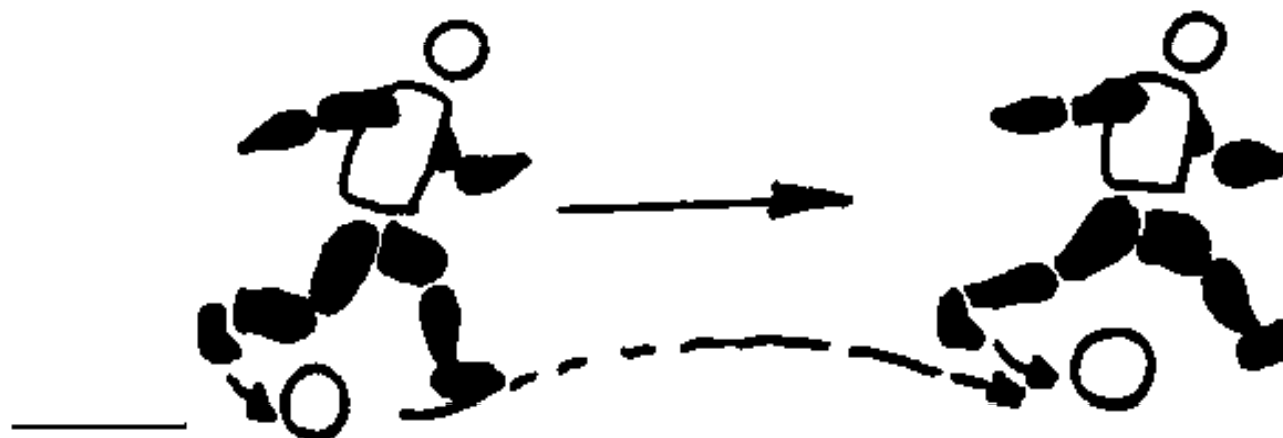
**Objetivo:** Situaciones con material alternativo.

**Formación:** Individual.

**Material:** Balones.

**Situación:** Corremos distancias largas golpeando balones.

**Consigna:** *Establecemos situaciones jugadas y de competición. Ejemplo: ¿Quién cubre antes una distancia de tres kilómetros golpeando el balón?*





# Ejemplos Prácticos



**Descripción:** 2 mini partidos en espacio reducido. Al pitido los equipos del mismo color cambian simultáneamente de campo.

**Consigna:** Atender a que los desplazamientos sean adecuados.





# Ejemplos Prácticos



**Descripción:** 2 equipos juegan en un espacio reducido una posesión sin finalización. Cuando un equipo pierde la posesión del balón, debe desplazarse hacia los laterales de la zona y rodear un cono antes de volver al campo para continuar con la posesión antes de que el equipo contrario marque punto. A los 10 pases se considera un punto.

**Consigna:** Desplazamiento al cono más cercano.

**Variante:** que solo haga el desplazamiento el que perdió el balón



# Ejemplos Prácticos



**Descripción:** ejercicio de finalización 2x2 en espacio reducido. Se realiza una tarea de técnica de carrera Zancada – Skipping sobre vallas o bancos suecos – Zancada posterior, y se transfiere a la disputa del balón en mitad de la zona y durante 30'' se intenta finalizar con la oposición de la pareja rival. Tras los 30'' se sale del campo marcado por en medio y se desplaza en carrera continua hasta la zona de inicio. Cuando un cuarteto sale de la zona, otro realiza la tarea y entra. Hasta 12 jugadores.

**Consigna:** Ejecución en la fase previa a la tarea de finalización.

(Modificado de Benítez y Aiestarán 2000, como Potencia Aeróbica)



MUCHAS GRACIAS  
POR SU ATENCIÓN

